

## Intervista a Miralda Colombo: Il Cucchiaino

LA RUBRICA DI PANZA 20 DICEMBRE 2011



Francesca Sanzo ha intervistato per noi **Miralda Colombo** mamma e autrice del blog [Il cucchiaino di Alice](#). Miralda ha scritto da poco [Il cucchiaino](#), un libro meraviglioso dove ci sono mille idee per rendere lo **svezzamento** un momento di gioia e di condivisione. Ecco qui le sue risposte!

### Come nasce l'idea di scrivere "Il cucchiaino"?

Due anni fa ho creato un blog, [Il Cucchiaino di Alice](#), un po' per caso e un po' per gioco in un momento della mia vita in cui non sapevo bene dove andare. In rete, cercando ricette per bebè, non ho trovato nulla che fosse invitante e bello da guardare, proprio come succede per la cucina per adulti, ho voluto allora dare vita a uno spazio virtuale che assomigliasse a me, mia figlia e la nostra cucina. Uno spazio che non fosse solo la voce di una mamma, ma anche quella di una bambina, e al contempo potesse parlare agli adulti ricordando come fossero stati da piccoli. E come gran parte delle cose nate per passione si è rivelato essere una inaspettata opportunità: mi ha permesso di tenere traccia proprio come un diario delle giornate con mia figlia e in un secondo tempo di ricominciare a scrivere per lavoro divertendomi.

Il libro è stato un'ulteriore sorpresa, proprio come succede nei sogni: un editore ti chiama e ti propone di mettere su carta quello che hai creato in rete. Ho sempre amato le pagine scritte e un libro è qualcosa di tangibile, da conservare per mia figlia stessa.

### Nella prefazione il pediatra introduce il tema dell'autosvezzamento: in che modo il libro può essere utile a realizzarlo nel modo più efficace per genitori e bambini?

Il libro è molto vicino all'autosvezzamento, lo stesso ne parlo, insieme allo svezzamento "verde" nel primo capitolo di "istruzioni per l'uso", non però come negazione di qualsiasi gradualità (tanto che è presente comunque un calendario di introduzione degli alimenti e le ricette stesse sono in progressione di mesi). L'idea alla base del blog, e poi del [libro](#), è che il bambino debba essere protagonista della scoperta di un nuovo mondo di sapori, profumi e ingredienti. E' lui stesso che deve guidarci per dettare ritmi e tempi, senza eccessive ansie, nel caso in cui non ci siano particolari problemi di crescita o altro. Ed è un aspetto fondamentale dell'autosvezzamento che, voglio ricordare, non è semplicemente una novità di questi ultimi anni ma è stato al centro del primo studio di una dott.ssa americana oltre mezzo secolo fa. Il libro, presentando ricette con ingredienti di stagione, divertenti e colorate, e soprattutto spesso sdoppiandosi in una possibile interpretazione culinaria per mamma e papà, favorisce questo approccio: suggerisce una condivisione del momento del pasto fin dai primi mesi e anni di vita. Il messaggio? Facciamoci guidare dal bambino che abbiamo accanto e non scoraggiamoci per i primi rifiuti. In cucina abbiamo la straordinaria opportunità di fare qualcosa per coloro che amiamo: questo è ciò che, al di là di filosofie e approcci, conta.

### Cosa consiglieresti a una mamma (come me) che non sa cucinare e si trova alle prese con le prime pappe?

Io sono dell'idea che tutti possano cucinare senza imbarcarsi in preparazioni troppo complicate (e con questo non intendo certo la banalità della fettina di carne o il passaggio in padella di verdure surgelate 😊). Ovvio c'è chi ha una predisposizione maggiore, chi un vero talento, ma se scegliamo ingredienti di

### CATEGORIE

- [Perché iscriversi al BabyClub](#)
- [Mamme e papà](#)
- [Baby](#)
- [Se lo dicono mamma e papà](#)
- [Gioca e...](#)
- [Babyclub conviene](#)

### POST CORRELATI

- TERY, BABY E FORNELLI 16 GENNAIO 2012

**Crema di zucca e mele**
- LA RUBRICA DI PANZA 12 GENNAIO 2012

**Week end invernali all'insegna delle coccole e attività con i bambini**
- LA RUBRICA DI PANZA 11 GENNAIO 2012

**In montagna con i bambini: come comportarsi**
- TERY, BABY E FORNELLI 09 GENNAIO 2012

**Pasta e Ricotta**
- BABY | ULTIMI POST 05 GENNAIO 2012

**Al ristorante con un bambino**

### ultimi post

- TERY, BABY E FORNELLI 16 GENNAIO 2012

**Crema di zucca e mele**

0 Commenti
- LA RUBRICA DI PANZA 12 GENNAIO 2012

**Week end invernali all'insegna delle coccole e attività con i bambini**

0 Commenti
- LA RUBRICA DI PANZA 11 GENNAIO 2012

**In montagna con i bambini: come comportarsi**

0 Commenti
- TERY, BABY E FORNELLI 09 GENNAIO 2012

qualità e li trasformano con cotture sane e poco dispendiose in termini di impegno (un esempio? quella a vapore), se diamo spazio alla nostra creatività, sono convinta che non sia un'impresa impossibile. E poi da un certo punto di vista coi bambini, con nostro figlio, tutto può diventare molto più semplice. Credo che anche in cucina non si debba mai dimenticare come i bambini vedono il mondo. Per loro ogni cosa, ogni particolare è una novità, una scoperta, cerchiamo di essere semplici ma di creare magie. In questo senso presentazione e colori sono importanti, una semplice vellutata può trasformarsi in una crema della fata, basta usare patate dolci, carote, zucca e colorarla di arancione intenso. Facciamolo con il nostro bambino e raccontiamo: condividere del tempo con noi è già un regalo speciale per lui.

**Cosa rappresenta per te cucinare tutti insieme, bambini compresi?**

L'ho scritto anche nella prefazione al libro. Cucinare è sempre stata per me l'opportunità di creare qualcosa per coloro che amo. Con la nascita di mia figlia quest'aspetto è diventato anche più forte. Mi ha aiutato a crescere, dentro e fuori la cucina. Un bambino rende le cose magiche, tutto ciò che per te è già visto, banale, scontato o consumato dagli anni per lui è nuovo, speciale: in questo senso ritrovare i propri ricordi, rileggere la nostra infanzia è un modo per avvicinarci ai più piccoli. E questo vale anche in cucina. E' stato naturale condividere con mia figlia lo spazio e i momenti che trascorrevamo a cucinare: a volte sono una semplice manipolazione degli ingredienti (ad esempio con gli impasti), altre volte sono gli ingredienti che si trasformano in storie.

La cucina deve trasmettere gioia e divertimento, e la condivisione è un elemento fondamentale di questa equazione.

**L'attenzione per il gusto da piccoli può essere una premessa per una sana alimentazione?**

Non può ma deve. Tutti gli ultimi studi, con evidenza scientifica, lo dicono: il gusto nasce in pancia e si coltiva nei primi mesi e anni di vita. Dalla campagna OMS "5 a day", sulle cinque porzioni ideali quotidiane di frutta e verdura ai dati allarmanti sull'aumento dell'obesità infantile nei paesi occidentali, fra i quali il nostro, è chiaro come le basi di una alimentazione equilibrata si creino da piccoli e crescano coi nostri figli. Se prendiamo in considerazione quella che è la piramide alimentare (ossia il consumo ideale di alimenti per un bambino ma anche per un adulto) vediamo come alla base ci siano frutta, verdura, cereali, e via via latticini, pesce, carne e infine zuccheri complessi. E come tutto ciò che dovrebbe costituire un'alimentazione sana e corretta vada perfettamente d'accordo con l'ambiente: consumare ingredienti di stagione, privilegiare cereali, legumi (e non parlo di un regime vegetariano) non fa bene solo a noi. Ecco perché la condivisione e l'esempio da parte nostra sono fondamentali per educare il gusto dei nostri bambini. E ricordiamo che scegliere ingredienti di stagione non solo ci permette di risparmiare e avere a portata di mano una qualità migliore, ma anche di creare nei nostri figli il senso del tempo che passa, di desiderare e attendere l'arrivo delle fragole in primavera e della zucca in autunno. Come dire niente è scontato.

**Bambini e verdure: un matrimonio possibile o divorzio annunciato?**

Direi una "passione" possibile se non diamo per scontato che sia un divorzio annunciato. Ci sono genitori che affermano che è impossibile proporre le verdure ai propri figli, poi approfondisci la questione e spesso loro stessi, o uno dei due, non ne mangia in assoluto. Naturale che il bambino poi le rifiuti. L'abitudine a consumare le verdure deve essere coltivata fin dai primi mesi (e non solo col famoso brodo vegetale che è incubo di tante mamme:) educando il gusto.

A volte credo stia tutto nella presentazione: chi mai l'ha detto che le verdure debbano per forza essere noiose o infilate solo in polpette o crocchette? Cominciamo dai primi anni a dare una carota da sgranocchiare o del finocchio o un pomodorino mentre magari prepariamo insieme la cena e uniamo le verdure a preparazioni appetitose e un po' "magiche" da vedere: la pasta, ad esempio, si presta ad essere condita con una varietà di pesti di verdure a seconda della stagione, delle cimette di cavolo romanesco al vapore possono diventare delle piccole stelle decorate con bastoncini di formaggio e la zucca può persino trasformarsi da ultima delle Cenerentole in una fantastica carrozza dove tuffare il cucchiaino.

TAGS: BABYCLUB BLOG, FRANCESCA SANZO, IL CUCCHIAINO DI ALICE, INTERVISTA, IPER, LA RUBRICA DI PANZA, LIBRO, MAMMA BLOGGER, MAMMA E PAPÀ, MIRALDA COLOMBO, RICETTE, SVEZZAMENTO

CONDIVIDI SU:      

« POST PRECEDENTE

POST SUCCESSIVO »

0 **Commenti**

**Lascia un commento**

Nome

**Pasta e Ricotta**

0 Commenti

BABY | ULTIMI POST 05 GENNAIO 2012

**Al ristorante con un bambino**

0 Commenti

Email

Commento

Invia

Informami via email sullo stato dei commenti

I PIÙ POPOLARI ATTIVITÀ DEGLI AMICI

**Se lo dicono mamma e papà - commenti**  
Una persona consiglia questo elemento.

**Week end invernali all'insegna delle coccole e attività con i bambini**

Pronti per una nuova #ricetta di @Tery\_PeP? Oggi prepariamo una crema di zucca e mela!  
<http://t.co/67iBUfXO> about 3 hours ago

- Bismama
- Electromom
- Mamma che testa
- Mamma in divenire
- Mamma part time
- Mamma&Lavoro

alimentazione baby  
**babyclub baby**  
**club babyclub blog**  
**bambini** bambino bebè  
 bimbi blog blogger buono  
 Calendario